**JAK ZACHĘCAĆ MAŁE DZIECI DO PRÓBOWANIA NOWYCH PRODUKTÓW?**

**Edukację żywieniową najlepiej rozpocząć od najmłodszych lat. Już we wczesnym dzieciństwie kształtują się nawyki żywieniowe**, jak np. upodobanie do smaku słodkiego czy słonego**.**

To, że dzieci lubią produkty, które najlepiej znają i boją się spróbować nowych, jest zupełnie naturalne. Zachęcanie dzieci do próbowania nowych produktów, czy niejadków do jedzenia posiłków, wymaga więc cierpliwości. Jeśli chcemy namówić dziecko, aby zjadło jakiś nowy produkt, lub spróbowało się przekonać do potrawy, której nie lubi, musimy mu w tym pomóc. W tym celu warto:

**1. PODEJMOWAĆ PRÓBY**

Czasami wystarczy, że ponowimy próbę zachęcenia dziecka do potrawy czy produktu parę razy.

**2. OGRANICZYĆ POJADANIE**

**Dziecko chętniej zje główny posiłek i spróbuje nowych smaków, jeśli nie pojada między posiłkami słodyczy.** Jedzenie ich między posiłkami powoduje bowiem osłabienie apetytu na główne, wartościowe posiłki. Jedzenie słodyczy nie powinno też stanowić nagrody, gdyż wyrabia nawyk jedzenia wtedy, kiedy nie jest się głodnym. Nagradzając słodyczami, uczymy również dziecko, że słodycze są lepszym jedzeniem niż inne produkty.

**3. WSPIERAĆ, OGRANICZAJĄC PRESJĘ**

**Warto pamiętać, by nie wywierać presji na dziecku w związku z jego niechęcią do jedzenia.** Mówienie dziecku, by zjadło, bo nie pozwolimy mu wcześniej wstać od stołu, lub że jego kolega czy siostra je ładniej – maluch odbiera jako krytykę, i jedzeniu zaczynają towarzyszyć negatywne emocje. Starajmy się więc wspierać każdy wysiłek, naszego dziecka, który włoży w kolejne próby.

**4. WYKORZYSTAĆ SPRZYMIERZEŃCÓW**

Badania wykazują, że dzieci, zapytane co zjadłyby podziwiane przez nie postaci (bohaterowie bajek), częściej wskazują cienko pokrojone kawałki jabłka niż frytki. Wykorzystanie ulubionej postaci z bajek może pomóc w zachęcaniu malucha do jedzenia zdrowych produktów lub próbowania nowych.

# CZYM SMAROWAĆ, NA CZYM SMAŻYĆ?

  Większość tłuszczu w diecie dzieci powinna pochodzić z ryb, orzechów i tłuszczów roślinnych. Konieczne jest jednak ograniczanie tłuszczów zwierzęcych stałych (masło, smalec). Produkty zawierające tłuszcze zwierzęce, jak: tłuste mięso, tłuste wędliny, smalec, masło, boczek, sery żółte i topione, tłuste mleko, bogate są w niekorzystne dla zdrowia nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol. Dieta bogata w tłuszcz zwierzęcy sprzyja otyłości dziecięcej oraz niektórym nowotworom w dorosłym życiu (gruczołu piersiowego, krokowego, jelita grubego).

**Czy wiesz, że...**Tłuszcze roślinne wraz z tłuszczami z grupy n-3, których źródłem są ryby morskie, odgrywają rolę w prewencji miażdżycy.

**Jakie tłuszcze dodawać do sałatek i surówek?**

Tłuszcze zwierzęce należy zastępować tłuszczami roślinnymi bogatymi w wielonienasycone kwasy tłuszczowe (WNKT) (olej słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, rzepakowy) i jednonienasycone (oliwa z oliwek, olej sezamowy, rzepakowy), dodając je w postaci surowej do surówek i sałatek.

**Na czym smażyć?**

Do jednorazowego smażenia zaleca się stosować olej rzepakowy niskoerukowy lub oliwę z oliwek.

**Czym smarować?**

Dzieci zagrożone miażdżycą bądź otyłością powinny w ograniczonej ilości stosować tłuszcze do smarowania pieczywa. W prewencji miażdżycy zaleca się też stosowanie wysokogatunkowych margaryn i ograniczenie (ze względu na zawartość cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych) spożycia masła.

**MLEKO I PRZETWORY MLECZNE W DIECIE DZIECKA**

**Spożywanie mleka i przetworów mlecznych ze względu na ich skład** odgrywa ważną rolę w zachowaniu pełnego zdrowia oraz utrzymaniu dobrej kondycji Twojego dziecka.

**Bogactwo ukryte w mleku to…**

**Białko**

Pełnowartościowe białko mleka odpowiada za prawidłową budowę i wzrost wszystkich tkanek organizmu. Białko mleka zawiera aminokwasy egzogenne, czyli takie, których organizm ludzki nie potrafi sam wytwarzać. Dzięki obecności białek, jak immunoglobuliny, lizozym i laktoferyna, mleko wzmacnia naturalną odporność organizmu. Natomiast kazeina, główne białko mleka, jest dla organizmu źródłem związanego z nią wapnia i fosforu.

**Wapń i pozostałe składniki mineralne**

Jest to pierwiastek niezbędny do budowy układu kostnego i zębów. Dzięki odpowiedniej podaży wapnia z dietą dziecięce kości stają się odporniejsze na wszelkie pęknięcia i złamania. W żadnej innej grupie produktów wapń nie występuje w tak dużej i dobrze przyswajalnej formie, jak w mleku i produktach mlecznych.

W mleku i jego przetworach znajduje się także fosfor, potas, magnez, mangan, cynk i żelazo. Wymienione składniki mineralne warunkują prawidłowy rozwój i funkcjonowanie organizmów dzieci.

**Czy wiesz, że…**

* Około 1 litr mleka (4 szklanki) pokrywa całkowicie dzienne zapotrzebowanie starszych dzieci i młodzieży na wapń. Jednak nie trzeba podawać dziecku jedynie mleka. Najlepiej jest wprowadzić do jadłospisu różne produkty mleczne, np. porcja mleka + porcja jogurtu lub maślanki lub kefiru + porcja sera twarogowego + porcja sera żółtego.
* 1 porcja produktów mlecznych to 1 szklanka mleka, jogurtu, kefiru czy maślanki, 100 gram sera białego, 2 plasterki sera żółtego, opakowanie twarożku homogenizowanego, granulowanego.

**Witaminy**

W mleku i przetworach mlecznych są witaminy z grupy B (głównie witamina B2) oraz rozpuszczalne w tłuszczach witaminy A, E i D, które odpowiadają za regulację wielu ważnych procesów w organizmie. Witamina D pobudza wchłanianie wapnia, a także zapobiega nadmiernemu wydalaniu tego pierwiastka z organizmu. Wpływa na odpowiednią gęstość, kształtowanie się kości i zębów oraz zapobiega krzywicy.

**Cukier i tłuszcz mleczny**

Mleko swój słodkawy smak zawdzięcza laktozie, która dodatkowo dostarcza organizmowi energii i ułatwia wchłanianie wapnia. Mleko zawiera również łatwostrawny tłuszcz. Najlepiej dla dziecka wybierać mleko o zawartości tłuszczu do 2%.

**Pamiętaj!**

Dieta Twojego dziecka powinna uwzględniać mleko (i przetwory mleczne), dla rozwijającego się organizmu mleko jest bowiem produktem niezbędnym ze względu na swoją wysoką wartość odżywczą!

**Dobre rady**

* Robiąc zakupy, jak najczęściej sięgaj po jogurty naturalne – można do nich dodać ulubione owoce, orzechy i ziarna, unikasz wtedy cukru, substancji słodzących i barwników.
* Pamiętaj też o  sprawdzeniu daty ważności mleka lub wybranego produktu mlecznego, ponieważ produkty te szybko się psują.
* Mleko, jogurt i maślanka stanowią doskonałą bazę do własnoręcznie przyrządzanych [koktajli owocowych](http://www.zachowajrownowage.pl/artykul/pomysly-na-zdrowe-kanapki-salatki-koktajle-i-soki#b)**.**
* Mleko i produkty mleczne można również podawać w postaci kakao, budyniu, twarożków z dodatkiem owoców lub jako dodatek do różnych potraw, np. naleśników lub pierogów.